

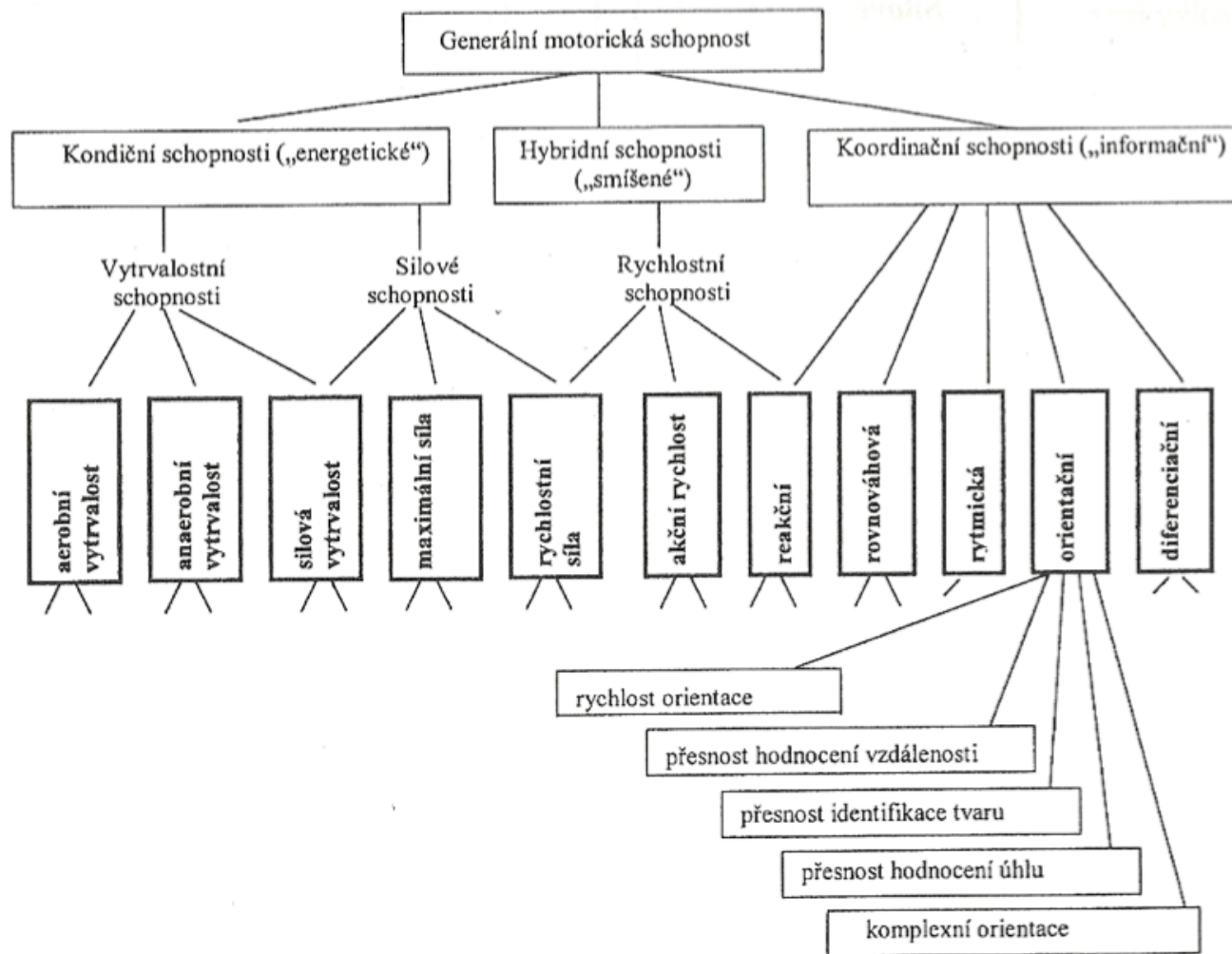
Testy koordinačních schopností

Karel Imříšek
Michal Vlček

Koordinace

- ▶ **Obratnostní, koordinačně psychomotorické**
- ▶ Schopnost uspořádat, vnášet řád, uvádět v soulad
- ▶ Koordinace: vnitřní řízení pohybu = souhra CNS a nervosvalové složky
- ▶ Obratnost: vnější projev koordinace

Koordinace



Koordinace

Všeobecná koordinace

- Přiměřená obecná koordinace, bez sportovní specializace

Speciální koordinace

- Schopnost provádět pohyby daného sportu bezchybně a precizně

Koordinace

Diferenciační
schopnost

Orientační
schopnost

Rozlišení pohybu a
pohybu jednotlivých
částí těla

Reakční schopnost

Schopnost
přizpůsobování

Schopnost
rovnováhy

Schopnost rytmická

Učelnivost – docilita

Diagnostika koordinace

Laboratorní přístrojové testy

- Reaktometr, stabilometr, stereometr, goniometr, rytmometr

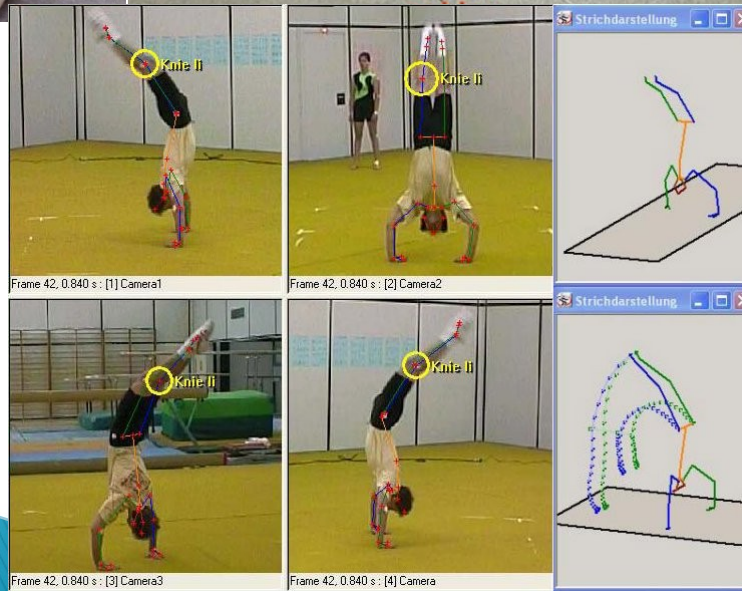
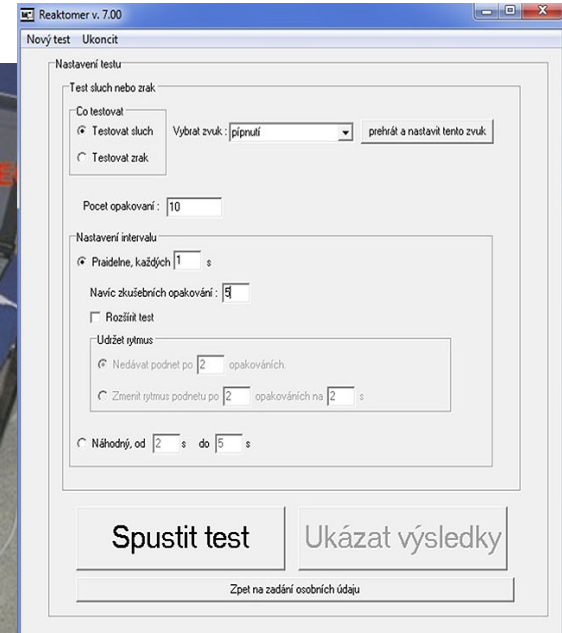
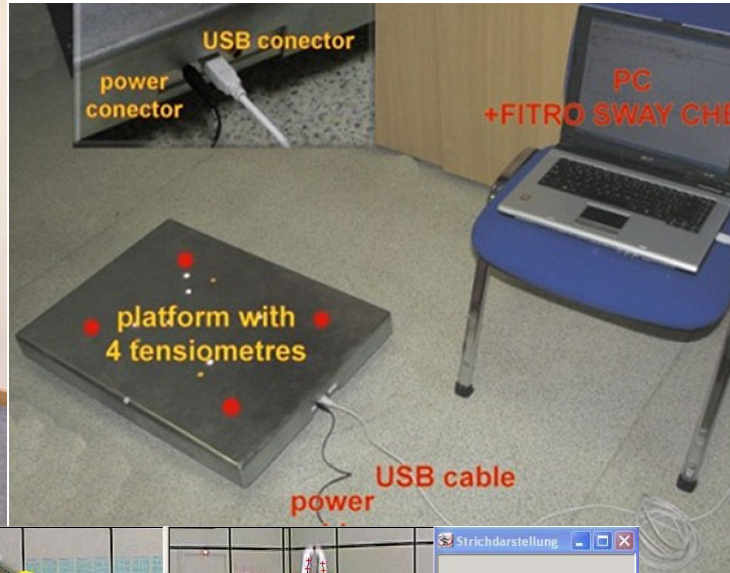
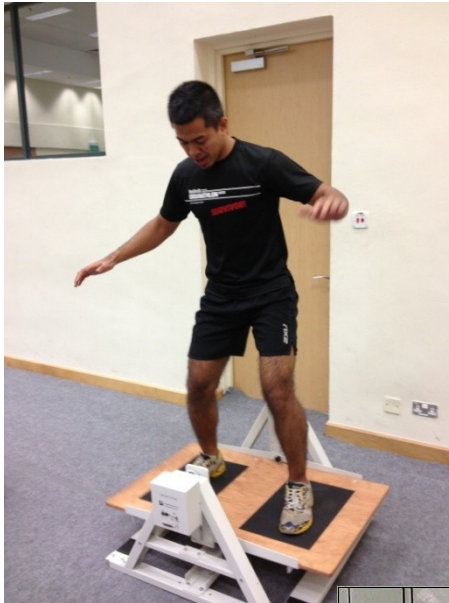
Terénní motorické testy

- Převládá kontrolní charakter testů

Laboratorní testování

- ▶ Stabilometr (FITROSWAY, PROVEC)
 - Rovnováhová schopnost
- ▶ Reaktometr
 - Reakční schopnost
- ▶ SIMI MOTION
 - Rovnováhová
- ▶ Goniometr
 - Flexibilita
- ▶ Dynamometr
 - Diferenciační schopnost

Laboratorní testování



Terénní testování – diferenciační schopnost

Test kinestetické citlivosti

Skok na dálku

Skok do hloubky

Tyčkový test

Hod na pohyblivý terč

Chytání zavěšeného míčku do kelímku

Hod míče zády k cíli

Terénní testování – Orientační schopnosti

Běh k metám se změnami směru

Vertikální skok s rotací

Skok na cíl

Hod na koš

Běh s kotoulem

Skok daleký vzad

Reakční schopnosti

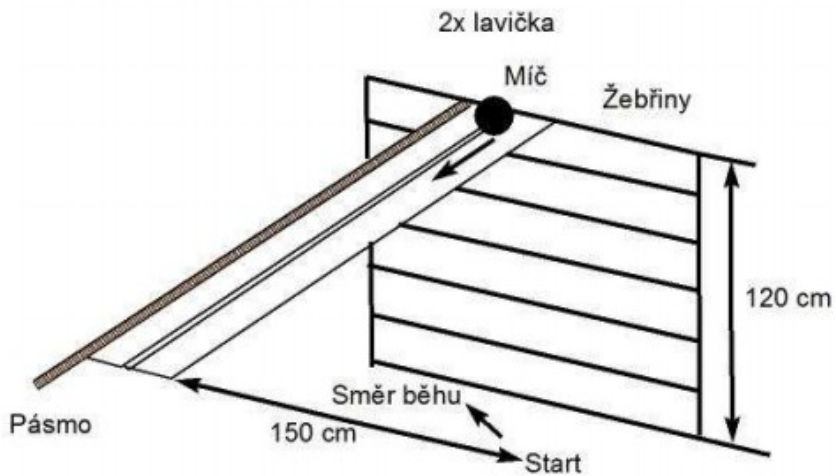
Zachycení
gymnastické
tyče

Reakce na míč

Zachycení
plochého
měřítka

BATAK PRO
REACTION

Reakční schopnosti



https://www.youtube.com/watch?v=XO_YvcA8MEA

Statická rovnováha

Rombergův test

Plameňák

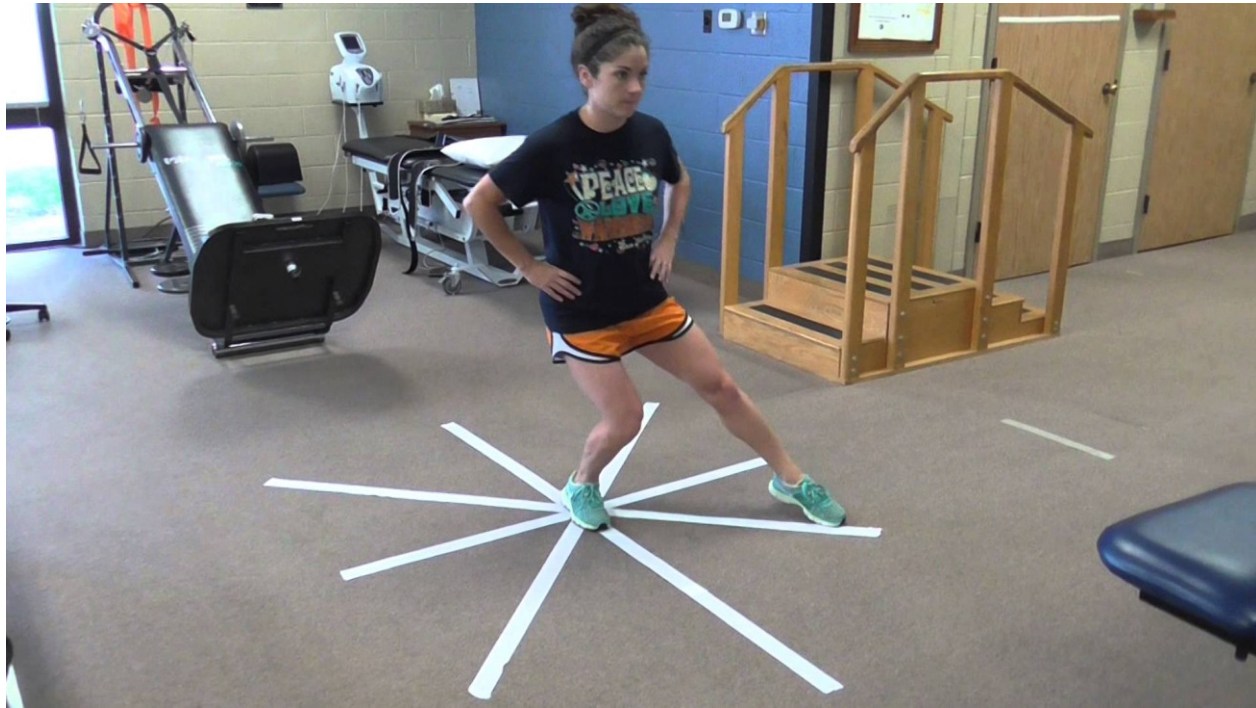
Rovnováha na jedné

Výdrž ve stoji jednož


Stoj na jedné po otáčení

Star excursion balance test – Y test

Statická rovnováha



Dynamická rovnováha

- ▶ Rovnováha po zpátku
 - ▶ Rola rovnováha
 - ▶ Chůze na Válci
 - ▶ Bassův test dynamické rovnováhy
- 

Rytmická schopnost

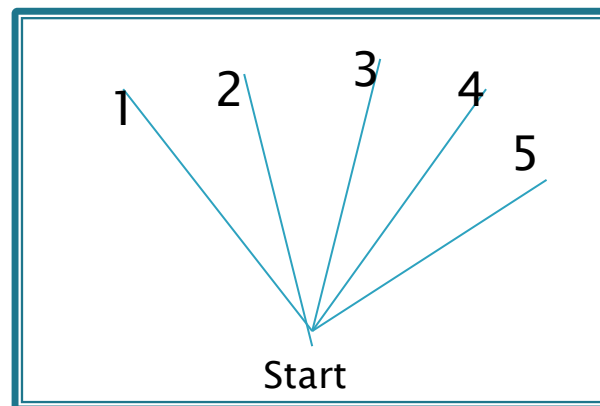
Nerytmické bubnování

Bubnování rukama – nohama

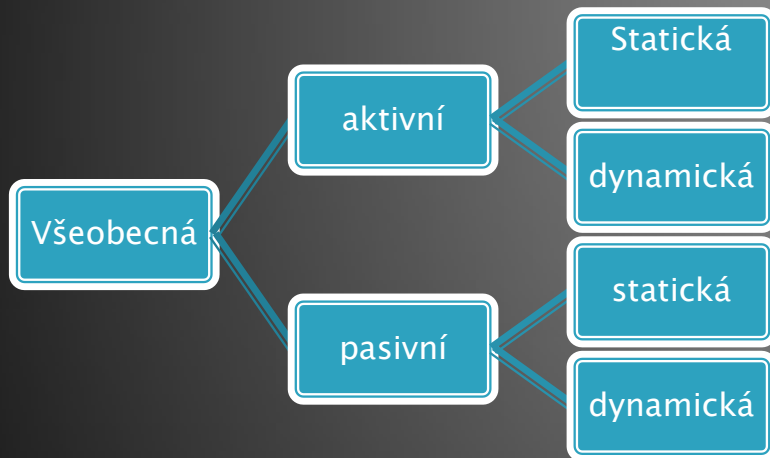
Přeskakování švihadla

Prostorově orientační schopnost

- ▶ Periferní vidění
- ▶ Vnímání soupeře (box, zápas, šerm)
- ▶ Pohyby v bezoporové fázi (akrobacie, skoky na lyžích, krasobruslení)
- ▶ Běh k metám se změnami směru – test



Flexibilita – pohyblivost



- ▶ Motorická schopnost
- ▶ Hypomobilita vs. Hypermobilita
- ▶ Význam:
 1. Technika pohybu
 2. Ekonomičnost pohybu
 3. Nižší šance zranění
 4. Ovlivnění MS
 5. Estetičnost pohybu

Testy flexibility



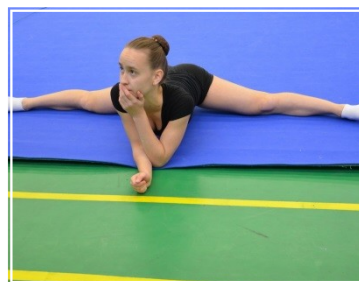
Goniometrie



Hluboký ohnutý předklon



Předklon v sedě



Bočný a čelný rozštěp



Dotyk prstů za zády

Výkrut s tyčí

Děkujeme za pozornost

- ▶ Otázky
- ▶ Diskuse